

## Бананово-клубничный смузи

Автор: Мухаббат

22.05.2012 07:24 - Обновлено 22.05.2012 07:27

---



**Смузи (smoothie или smoothy) – это прохладный десерт из измельчённых в блендере кусочков фруктов и ягод с добавлением льда, молока, йогурта, сока, мёда, яиц, сахара и других компонентов. Смузи можно поделить на несколько видов: освежающие, насыщающие, десертные (сладкие), очень холодные (со льдом), овощные, с молоком (сливками, йогуртом, кефиром), яичные. В приготовлении смузи нет жестких ограничений по составу и количеству ингредиентов, смузи очень легко и быстро готовить, поэтому именно этот десерт станет одним из любимейших в Вашей семье. Предлагаю один из вариантов**

## **Бананово-клубничный смузи**

Автор: Мухаббат

22.05.2012 07:24 - Обновлено 22.05.2012 07:27

---

***этого вкусного и несомненно полезного десерта.***

### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

***на 2 порции:***

**300 гр. спелой клубники**

**1 банан**

**1 стакан молока**

**1-2 ст.л. коричневого сахара**

**2 ст.л. овсяных хлопьев (геркулес)**

## **Бананово-клубничный смузи**

Автор: Мухаббат

22.05.2012 07:24 - Обновлено 22.05.2012 07:27

---

### ***веточки мяты для украшения***

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Клубнику вымыть, удалить хвостики. Банан очистить от кожуры, крупно нарезать.

В блендер выложить клубнику, банан, всыпать сахар и овсяные хлопья, налить молоко и прокрутить до однородности.

*Готовый смузи сразу же разлить по стаканам или бокалам, украсить веточками мяты и наслаждаться вкуснятиной.*

## Бананово-клубничный смузи

Автор: Мухаббат

22.05.2012 07:24 - Обновлено 22.05.2012 07:27

---



{comments on}